



# Brněnské dny pro zdraví

21.9. – 30.9.2018

Statutární město Brno  
Kancelář projektu Brno – Zdravé město

B | R | N | O



24.  
ročník



[www.zdravemesto.brno.cz](http://www.zdravemesto.brno.cz)





## Vážené Brňanky, vážení Brňané,

Jsem rád, že Vás mohu přivítat u oslavy svátku na podporu zdravého životního stylu v Brně – Brněnských dnů pro zdraví. Cílem této kampaně, která se letos koná již počtyřicáté, je probudit a prohloubit zájem nás všech o vlastní zdraví, abychom se mohli těšit z dobré tělesné a duševní kondice, a to i ve vyšším věku. V rámci programu se budeme věnovat správné výživě, zvládání stresu, zdravotnímu poradenství, aktivnímu stárnutí a propagaci sportu.

Právě za účelem motivace veřejnosti k pohybu jsme se rozhodli uspořádat akci „Plaveme z Evropy do Ameriky“. Přijďte se s námi do pomyslné štafety a pomozte nám přeplavat Atlantik! Těším se na setkání s Vámi nejen v některém z brněnských bazénů. Věřím, že si z pestré nabídky akcí vyberete.

**Petr Hladík**

*1. náměstek primátora města Brna*

## Pátek, 21. 9. 2018

### Plaveme z Evropy do Ameriky

**21. 9. – 23. 9. | dle rozpisu na webu**

**bazén Ponávka, Aquapark Kohoutovice, Lázně Rašínova** | Přijďte si od pátku do neděle zaplavat do některého z brněnských bazénů a pomoci zdolat cestu z Evropy do Ameriky. Startovné – dle ceníku jednotlivých bazénů. Za každý společně uplavaný kilometr přispějeme na prevenci úrazů dětí. Organizátor: STAREZ-SPORT, a. s. ([www.plavemeEA.cz](http://www.plavemeEA.cz)).

### Dlouhodobé kojení a výživa dětí

**9:00–12:00**

**Oblá 51, Brno – Nový Lískovec** | Jak podpořit zdravý vývoj dítěte od nejtúlejšího věku. Rezervace nutná do 14.9. – [mcsedmikraska@volny.cz](mailto:mcsedmikraska@volny.cz), tel.: 773 907 909. Organizátor: **Mateřské centrum Sedmikráska Brno z. s.** ([www.mcsedmikraskabrn.cz](http://www.mcsedmikraskabrn.cz)).

### Vývojové cvičení – Bobath koncept

**zač. v 9:00 a 10:30**

**Vranovská 19** | Cvičení na míčích pro děti od 3 měsíců za účelem správného psychomotorického vývoje. Rezervace nutná – [www.studiobianca.cz](http://www.studiobianca.cz), [info@studiobianca.cz](mailto:info@studiobianca.cz). Organizátor: **Studio BIANCA** ([www.studiobianca.cz](http://www.studiobianca.cz)).

### Prevence úrazů páteře a míchy

**10:00**

**Netroufalky 3** | Beseda pro školy i širokou veřejnost s fyzioterapeutem a zástupcem policie. Vlastní zkušenost přidá i vozičkář. Rezervace nutná – [hrcnirkova@pcfenix.cz](mailto:hrcnirkova@pcfenix.cz), tel.: 734 596 602. Organizátor: **ParaCENTRUM Fenix, z. s.** ([www.pcfenix.cz](http://www.pcfenix.cz)).



### Cesta zdraví

**13:00–17:00**

**Sluníčko, Tuháčkova 39, Brno-Komárov** | Hravá stanoviště pro rodiče s dětmi – bylinkové dílny, zdravá výživa, sportovní aktivity. Do 15 hod. školní družiny, od 15 hod. veřejnost. Rezervace nutná – [horakova@helceletka.cz](mailto:horakova@helceletka.cz). Organizátor: **Dům dětí a mládeže Brno, Helceletova, příspěvková organizace** ([www.helceletka.cz](http://www.helceletka.cz)).

## Atletické hrátky

15:00

**Oblá 51c, Brno – Nový Lískovec** | Běh, skok daleký a skok z místa pro děti ve věku 5–10 let v atletickém tunelu za účasti záskyň AK Olymp Brno. Medaile pro všechny. Rezervace nutná – o.s.fitkokamenak@gmail.com, tel.: 777 551 104. Organizátor: Fitko Kameňák, z. s. ([www.fitkokamenak.cz](http://www.fitkokamenak.cz)).

## Hrajeme si na Stezce zdraví

16:00–18:00

**Ulice Pod Zahradami, Mokrá Hora (1. zast. Stezky zdraví u tenis. kurtů, bus č. 70, zast. Jandáskova)**

Zábavná soutěžní stanoviště pro děti i dospělé s kulturním programem a ochutnávkou zdravé výživy.

Organizátor: EkoCentrum Brno ([www.ecb.cz](http://www.ecb.cz)).

## Barvami proti stresu

16:00–17:00 / 17:00–18:00

**Opletalova 6** | Přijďte si užít zářivé barvy suchého pastelu a akvarelových

barev na výtvarném kurzu. Rezervace nutná – zaneta@centrum-mandala.cz.

Organizátor: Centrum Mandala z. s. ([www.centrum-mandala.cz](http://www.centrum-mandala.cz)).



## Florbal pro nejmenší

16:30–17:30

**TJ Sokol Židenice, Gajdošova 18** | Ukázková hodina tréninku dětí

pro chlapce i děvčata ve věku 4–7 let. Sportovní vybavení na místě k dispozici.

Rezervace nutná – sarka.stara@florbalzidenice.cz, tel.: 608 409 062.

Organizátor: Florbal Židenice ([www.florbalzidenice.cz](http://www.florbalzidenice.cz)).

# Sobota, 22. 9. 2018

## Pochod okolo Pekárny

start mezi 7:30–10:00

**Konečná busu č. 55, Líšeň – Mariánské údolí** | Výšlap podzimní krajinou – trasy pro pěší 6–35 km, cyklo 40 km. Součástí je rodinná turistika – Toulavý kočárek. Organizátor: KČT, odbor I. brněnská ([www.volny.cz/okct1.b](http://www.volny.cz/okct1.b)).

## TyfloBrno 2018

9:00–16:00

**start v ZŠ Rašínova 3** | Soutěž v prostorové orientaci a samostatném pohybu pro nevidomé i vidící, kteří se nebojí vyměnit zrak za klapky na očích a bílou hůl a hledat "kešky" v centru města podle zvukového návodu. Rezervace nutná – fildanova@tyflocentrumbrno.cz. Organizátor: TyfloCentrum Brno, o. p. s. ([www.centrumpronevidome.cz](http://www.centrumpronevidome.cz)).

## Pétanque pro všechny

9:00–14:00

**Park Řehořova** | Přijďte si zahrát koulenu v době konání Svatováclavského jarmarku! Určeno pro všechny věkové skupiny včetně tělesně postižených. Organizátor: Černovické sdružení, z. s. ([www.vcernovicich.cz](http://www.vcernovicich.cz)).

## Výživa – základ života

10:00–18:00

**Lékařská fakulta MU, Kamenice 5, Brno-Bohunice** | Máte dotazy z oblasti výživy, na které byste rádi dostali odpověď? Víte, jaké jsou nejčastější mýty ve výživě a zajímáte se o netradiční suroviny? Workshopy, přednášky a ochutnávky "zdravějšího pečení" včetně nabídky měření tělesného tuku. Organizátor: Studentská asociace nutričních terapeutů, z. s. (<http://sant-spolek.cz>).



### **Kolem Svratky – Toulavý kočárek**

**10:00**

**sraz na mostě na Kšírově ul.** | Vycházka pro prarodiče a rodiče s dětmi i v kočárku. Po cestě hry s odměnami. Organizátor: **ATOM Ještěrky a OTKČT KTL Brno** ([www.jesterky-brno.cz](http://www.jesterky-brno.cz)).

### **Jóga pro začátečníky**

**10:00–12:00**

**Jóga v denním životě, Bezručova 3** | Ukázka tělesného a duševního cvičení, relaxace. Organizátor: **Jóga v denním životě Brno, z. s.** (<https://joga.cz>).

### **Kudrnovo koulení kola pro děti**

**14:00–16:00**

**Nádvoří Staré radnice, Radnická 10** | Soutěž pro děti v koulení loukoťových kol. Organizátor: **KČT Kudrna** ([www.kudrna.cz/kct](http://www.kudrna.cz/kct)).

### **Jízda městem na bruslích a koloběžkách**

**17:30**

**Moravské nám.** | Jízda městem pro veřejnost přes nám. Svobody do Králova Pole. Helma doporučena, akce není určena úplným začátečníkům. Organizátor: **Black Ice z. s.** ([www.brno-inline.cz](http://www.brno-inline.cz)).

### **5, 10 mil Brnem**

**od 18:30**

**start před hotelem International, Husova 16** | Běžecký závod s různou délkou trati přes Špilberk a Petrov určený dětem, začátečníkům i výkonostním atletům. Startovné od 550 Kč – dospělí, 100 Kč – děti. Hlavní závod začíná ve 20 hod. – příležitost zažít běh "nočním" Brnem. Součástí akce je charitativní běh v délce 800 m na podporu rodin s dětmi se zdravotním postižením. Tato trasa je bezbariérová, vhodná i pro rodiny s dětmi v kočárku. Rezervace nutná – [www.behejbrno.com](http://www.behejbrno.com). Organizátor: **Maraton Brno, z. s.** ([www.behejbrno.com](http://www.behejbrno.com)).

## **Neděle, 23. 9. 2018**

### **Nordic Walking – maximálně zdravý trénink**

**9:00–10:30**

**Lesopark Pisárky – sraz před Anthroposem** | Intenzivní Nordic Walkingový trénink ke zlepšení fyzické a psychické kondice. Určeno zdravým aktivním osobám. Včetně zapůjčení holí. Rezervace nutná – tel.: 777 646 435. Organizátor: **chodec.com** ([www.chodec.com](http://www.chodec.com)).

### **KardioDen**

**10:00–13:00**

**FN Brno, Jihlavská 20, pavilon L, Kongres. centrum – 2. patro** | Prohlídka kliniky a přístrojového vybavení s odborným výkladem, možnost zdarma absolvovat řadu vyšetření: EKG, TK, cukr a cholesterol v krvi včetně konzultací s lékaři a specialisty na výživu, léčbu závislosti na tabáku a dalších oblastí. Organizátor: **Interní kardiologická klinika FN Brno** ([www.fnbrno.cz](http://www.fnbrno.cz)).

### **Po hřebenech nad údolím Říčky**

**10:00**

**Konečná busu č. 55, Líšeň – Mariánské údolí** | Vycházka v délce 7 km zejm. pro seniory v mírně kopcovitém terénu přes hrad Horákov. Organizátor: **Vlastivědný klub Petra Bezruče Brno** ([www.vkpb.quonia.cz](http://www.vkpb.quonia.cz)).

## Veselá cesta lesem

10:00–13:00

**Les nad Bystrčí – U Křivé borovice** | Akce pro děti ve věku 2–8 let s (pra) rodiči. V lese úkoly dle věku, v cíli drobné odměny. Doporučujeme sportovní vybavení. Organizátor: RC SPV Brno město, z. s. ([www.rcbrnomesto.cz](http://www.rcbrnomesto.cz)).

## Nordic Walkingem ke zdraví a skvělé kondici

11:00–12:30

**Lesopark Pisárky – sraz před Anthroposem** | Ukázka Nordic Walkingu určená seniorům, těhotným a osobám s nízkou kondicí. Včetně zapůjčení holí. Cvičení je vhodné k redukci váhy i jako prevence bolestí zad. Rezervace nutná – tel.: 608 832 313. Organizátor: [chodec.com](http://chodec.com) ([www.chodec.com](http://www.chodec.com)).

## Šikuláda

13:00–16:00

**Park Koliště 2** | Stezka úkolů pro děti ve věku 2–9 let, kde si vyzkoušejí rozmanitá povolání. Na konci stezky odměny. Startovné 20 Kč. Organizátor: [Mateřské centrum Kuřátka](http://Mateřské centrum Kuřátka) ([www.kuratka.com](http://www.kuratka.com)).

## Máte unavené oči?

15:00–17:00

**Konečná busu č. 58, Líšeň – hřbitov** | Vycházka v přírodě s ukázkou očních cviků k rozvíjení přirozených schopností očí a k prevenci zhoršování zraku. Rezervace nutná – [www.studioslunce.com](http://www.studioslunce.com), tel.: 775 917 061 – SMS. Organizátor: [Studio Slunce](http://Studio Slunce) ([www.studioslunce.com](http://www.studioslunce.com)).



## Tibetské mísy pro duši i tělo

15:30–17:30

**Ramešova 10, Brno – Královo Pole** | Koncert v přírodní zahradě, možnost vyzkoušení relaxačního účinku vibrací "zpívající" tibetské mísy na vlastním těle. Organizátor: [Spolek zahrady u smrku](http://Spolek zahrady u smrku) ([www.prirodnizahrada.wz.cz](http://www.prirodnizahrada.wz.cz)).

# Pondělí, 24. 9. 2018

## Vyšetření paměti

24. 9. – 27. 9. | dle objednání

**Diakonie, Hrnčířská 27** | Individuální vyšetření paměti určené zejména osobám okolo 60 let. Dozvědí se, zda jsou jejich problémy s pamětí závažné a naznačují přítomnost nějakého onemocnění. Rezervace nutná – tel.: 734 166 378. Organizátor: [Diakonie ČCE – středisko v Brně](http://Diakonie ČCE – středisko v Brně) ([www.brno.diakonie.cz](http://www.brno.diakonie.cz)).

## Plavání hravě a zdravě

24. 9. – 28. 9. | dle objednání

**Tř. Generála Píky 11, Brno – Černá Pole** | Lekce plavání pro děti od 6 měsíců do 12 let s výukou sebezáchranných prvků. Rezervace nutná – [info@plavacci.com](mailto:info@plavacci.com). Organizátor: [Plaváči s. r. o.](http://Plaváči s. r. o.) ([www.plavacci.com](http://www.plavacci.com)).

## Jogínci a sluníčko, protáhni se maličko

24. 9. a 27. 9. | dle objednání

**Vranovská 93, Brno-Husovice** | Ukázkové lekce jógy pro děti od 1,5 do 12 let. Skupiny dle věku dětí. Rezervace nutná – [info@ciperove.com](mailto:info@ciperove.com). Organizátor: [Spolek Čiperové, z. s.](http://Spolek Čiperové, z. s.) ([www.ciperove.com](http://www.ciperove.com)).

## Spolu a zdravě

9:00–12:00 / 15:30–19:00

**Horácké nám 12, Brno-Řečkovice** | Workshopy o zdravém nošení dětí, podpoře kojení (dopoledne), cvičení před a po porodu – odpo. blok. Vše za přítomnosti dětí. Organizátor: RC MaTáTa (<http://rcmatata.weebly.com>).

## Zdravé stravování a hubnutí nejsou žádná věda

10:00–17:00

**Knihovna J. Mahena, Koblížná 4** | Interaktivní výstava s odborníky na téma, že zdravá strava a hubnutí nevyžadují dodržování ani nakupování speciálních diet, potravin a zázraků. Organizátor: STOB CZ s. r. o. – Stop obezité ([www.stob.cz](http://www.stob.cz)).



## Ranní káva s tvořením v zahradě Pod Lípou

10:00–11:00

**Údolní 10** | Posezení pro seniory nad šálkem kávy spojené s výtvarným tvořením z kávových zrn. Rezervace nutná – 733 506 684, [www.vesnaspolek.cz](http://www.vesnaspolek.cz). Organizátor: Vesna, o. p. s. ([www.vesnaspolek.cz](http://www.vesnaspolek.cz)).

## Zdravá svačinka nejen pro děti

10:00–11:00

**Family Point, Josefská 1** | Beseda s výživovou specialistkou o tom, jak připravit zdravou, chutnou a rychlou svačinu. Organizátor: Centrum pro rodinu a sociální péči ([www.brno.familypoint.cz](http://www.brno.familypoint.cz)).

## Muzikoterapeutická prožitková relaxace

10:15

**KJM, Koblížná 4** | Celostní muzikoterapie pro dospělé za účelem emočního uvolnění, energizaci těla i duše. Rezervace nutná – [muzikoterapie@kjm.cz](mailto:muzikoterapie@kjm.cz), tel.: 542 532 170. Organizátor: Knihovna J. Mahena v Brně ([www.kjm.cz](http://www.kjm.cz)).

## Zdravé nožičky od patiček po špičky

13:30

**Kyjevská 5, Brno – Starý Lískovec** | Beseda o vývoji a potřebách dětské nohy v průběhu růstu. Dozvíte se, jak správně obouvat děti od prvních krůčků. Rezervace nutná – [martin.vala@polza.cz](mailto:martin.vala@polza.cz), tel.: 547 425 187. Organizátor: Dětské rehab. centrum Medvídek a Centrum pomoci Kyjevská ([www.rhbmedvidek.cz](http://www.rhbmedvidek.cz)).



## Po stopách Sýkorky

15:00–18:00

**Mokrá Hora 77, Brno-Řečkovice** | Představení konceptu lesní pedagogiky. V 17 hod. vycházka po naučné stezce zábavnou formou poučí malé i velké návštěvníky o místní fauně a flóře. Organizátor: Lesní mateřská škola Sýkorka – Frank Bold Kids ([www.sykorka.frankbold.org](http://www.sykorka.frankbold.org)).

## Kdo sportuje, nezlobí

15:30–18:00

**areál školy a okolí** | Dopoledne se stanovišti tradičních i méně obvyklých sportovních aktivit pro jednotlivce i rodiny s dětmi. Organizátor: ZŠ Brno, Heyrovského 32 (<http://zsheyrovského32brno.cz>).

## Beseda s laktační poradkyní

16:00–17:00

**Údolní 10** | Příprava na úspěšné kojení pro nastávající rodičky, informace o významu monitoringu dechu dítěte. Rezervace nutná – [www.vesnaspolek.cz](http://www.vesnaspolek.cz), tel.: 733 506 684. Organizátor: Vesna, o. p. s. ([www.vesnaspolek.cz](http://www.vesnaspolek.cz)).

## Jóga pro zdraví

24. 9. – 27. 9. | 16:00–17:00

**Čichnova 23** | Klasická jóga (24. a 27. 9.) a power jóga (25. a 26. 9.) pro muže a ženy všech věkových kategorií z řad začátečníků i pokročilých. Rezervace nutná – [domov@cichnovabrno.cz](mailto:domov@cichnovabrno.cz). Organizátor: Střední škola informatiky, poštovníctví a finančnictví Brno, příspě. org. ([www.cichnovabrno.cz](http://www.cichnovabrno.cz)).

## Taoistické tai chi pro zdraví

16:30–18:00

**Gorkého 45** | Cvičení k udržení a rozvíjení zdraví a vitality bez ohledu na věk. Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v ČR, z. s. ([www.taoist.cz](http://www.taoist.cz)).

## Jak se mít ráda

17:00

**Masarykova 37** | Cvičení a techniky k posílení pocitu sebezpětí. Rezervace nutná – [recepce.brno@anabell.cz](mailto:recepce.brno@anabell.cz). Organizátor: Centrum Anabell, z. ú. ([www.anabell.cz](http://www.anabell.cz)).

## Aktivní imaginace

17:00

**KJM, Koblížná 4** | Práce s vnitřními obrazy, které se vynořují v uvolněném stavu. Interpretace zážitků a jejich výtvarné zpracování. Akce pro dospělé, nevhodné pro lidi v psychické nepohodě. Rezervace nutná – [muzikoterapie@kjm.cz](mailto:muzikoterapie@kjm.cz), tel.: 542 532 170. Organizátor: Knihovna J. Mahena v Brně ([www.kjm.cz](http://www.kjm.cz)).



## Montessori doma – jak na to?

17:30–19:00

**Ječná 29a, Brno-Řečkovice** | Přednáška pro rodiče s ukázkami, jak vytvořit vhodné domácí prostředí pro děti do 3 let. Rezervace nutná – [info@montessori-brno.cz](mailto:info@montessori-brno.cz). Organizátor: Montessori centrum Brno ([www.montessori-brno.cz](http://www.montessori-brno.cz)).

## Kreslení pravou mozkovou hemisférou

18:00–19:00

### Písečné centrum, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice

Relaxační technika s využitím pravé mozkové hemisféry. Organizátor: Amora s. r. o. ([www.opravdovysvet.cz](http://www.opravdovysvet.cz)).



## Montessori Duha

18:30–19:30

**Údolní 10** | Přednáška pro rodiče dětí ve věku 1–3 roky na téma "Pomoz mi, abych to dokázal sám". Rezervace nutná – [www.vesnaspolek.cz](http://www.vesnaspolek.cz), tel.: 733 506 684. Organizátor: Vesna, o. p. s. ([www.vesnaspolek.cz](http://www.vesnaspolek.cz)).

## Tužme se v Tyršově parku!

**Tyršův sad, Botanická 14** | Hravé dopoledne pro kolektivy dětí z MŠ a DS – sokolská cvičení, technika čištění zubů, vědecké pokusy a ukázka canisterapie. Rezervace nutná – filianek@filianek.cz, tel: 728 652 335. Organizátor: Filiánek, z. s. ([www.filianek.cz](http://www.filianek.cz)).

**dle objednáni**

## Zábavné učení s pískem pro děti

**Písečné centrum, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice** | Cvičení s pomůckami v písku pro děti od 2 let až po žáky 3. třídy ZŠ. Procvičování motoriky, koordinace a správného držení těla. Rezervace nutná – pisecne@centrum.cz. Organizátor: Amora s. r. o. ([www.zabavneucenispiskem.cz](http://www.zabavneucenispiskem.cz)).

**8:45–16:00**

## Tváří v tvář Zemi

**Školící centrum JMK, Cejl 73** | Konference pro pedagogy MŠ, ZŠ a SŠ o odpovědnosti člověka za stav planety. Přednáší Marek Orko Vácha z Univerzity Karlovy a Pavel Nováček z Univerzity Palackého v Olomouci. Rezervace nutná do 20. 9. přes formulář na [www.lipka.cz](http://www.lipka.cz). Organizátor: Lipka – školské zařízení pro environ. vzdělávání Brno, přísp. org. ([www.lipka.cz](http://www.lipka.cz)).

**9:00–14:30**

## Analýza výživového stavu

**Poradna STOB, Křenová 52** | Měření množství tuku, svalů a vody v těle včetně odborné interpretace. Rezervace nutná – lenka.vymlatilova@seznam.cz, tel.: 775 617 340. Organizátor: STOB CZ s. r. o. – Stop obezité ([www.stob.cz](http://www.stob.cz)).

**25. 9. – 27. 9. | 9:00–19:00**



## Aby nás nohy dobře nesly

**FOOT studio D3D, Palackého tř. 49** | Podiatrické vyšetření nohou dětí i dospělých – hodnocení stavu nožní klenby, stability paty, doporučení cvičení, výběr vhodné obuvi. Rezervace nutná – footstudio@columna.cz. Organizátor: Columna centrum s. r. o. ([www.columna.cz](http://www.columna.cz)).

**9:00–14:00**

## Taneční pro seniory

**Špitálka 6** | Společenský tanec v pomalejším tempu pro zpestření aktivního života seniorů. Lze přijít i bez partnera/ky. Rezervace nutná – 732 754 293. Organizátor: Taneční škola STARLET ([www.starlet-brno.cz](http://www.starlet-brno.cz)).

**9:30–11:00**

## Zdravé přebalování

**Orlí 17** | Přednáška o zdravém přebalování miminek do moderních látkových plen. Rezervace nutná – [www.branakezdراحی.cz](http://www.branakezdрави.cz), sekce kurzy. Organizátor: Brána ke zdraví ([www.branakezdراحی.cz](http://www.branakezdراحی.cz)).

**10:00–12:00**

## Porucha příjmu potravy?

**Masarykova 37** | Den otevřených dveří v Kontaktním centru Anabell – konzultace s odborníky, pro zájemce měření složení těla na inBody přístroji včetně interpretace. Organizátor: Centrum Anabell, z. ú. ([www.anabell.cz](http://www.anabell.cz)).

**10:00–18:00**



## Tenis pro každého

10:00–14:00

**Tenisové kurty Rosnička** | Lekce tenisu – první údery do míčků pro děti, dospělé i seniory. Sportovní vybavení k zapůjčení. Organizátor: TJ Sokol-Brno Žabovřesky ([www.sokol-zabovresky.cz/tenis](http://www.sokol-zabovresky.cz/tenis)).



## O zdravých zvířátkách

14:00–17:00

**Ramešova 10, Brno – Královo Pole** | Maňáskové hrátky zejm. pro děti předškolního věku k seznámení se zásadami zdravého životního stylu. Organizátor: Spolek zahrady u smrku ([www.prirodnizahrada.wz.cz](http://www.prirodnizahrada.wz.cz)).

## Cvičení pro oči bez brýlí

14:00–15:00

**Společenské centrum, Okružní 21** | Cvičení a relaxace pro unavené oči, napomáhá k prevenci zhoršování zraku. Organizátor: Kulturní středisko Omega, p. o. ([www.ksomega.cz](http://www.ksomega.cz)).

## Stežka v tropech aneb jak pěstovat pokojové květiny

15:00–17:00

**Lidická 50, skleník č. 2** | Kvíz na téma "péče o květiny" s odměnou v podobě květiny pro všechny účastníky. Organizátor: Lužánky – středisko volného času ([www.luzanky.cz](http://www.luzanky.cz)).

## Komplexní přístup k člověku s demencí v praxi

25. 9. – 26. 9. | 15:30

**Hrnčířská 27** | Beseda pro pečující o zdrojích pomoci, přístupu k nemocným a hledání řešení v obtížných situacích. Rezervace nutná – tel.: 734 166 378. Organizátor: Diakonie ČCE – středisko v Brně ([www.brno.diakonie.cz](http://www.brno.diakonie.cz)).

## Step pro děti

15:30–16:30

**Vaňkovo nám. 1a, Brno-střed** | Ukázková lekce stepu pro děti ve věku 5–12 let. Stepařské boty na místě k zapůjčení. Rezervace nutná – [info@nofeet.cz](mailto:info@nofeet.cz). Organizátor: Taneční škola NO FEET ([www.nofeet.cz](http://www.nofeet.cz)).

## Zdravotní cvičení

15:30–16:30

**Společenské centrum, Okružní 21** | Zdravá záda a pevné břicho v každém věku. Organizátor: Kulturní středisko Omega, p. o. ([www.ksomega.cz](http://www.ksomega.cz)).

## Novorozenecký screening aneb šest kapek krve pro zdraví vašeho miminka

16:00–18:00

**Mendelovo muzeum MU, Mendlovo náměstí 1a** | Přednáška o významu novorozeneckého screeningu. Pravděpodobnost, že se jedna z testovaných nemocí projeví u konkrétního miminka je malá, právě jemu ale screening pomůže uchránit zdraví a někdy i život. Organizátor: Oddělení lékařské genetiky FN Brno a Mendelovo muzeum MU ([www.fnbrno.cz](http://www.fnbrno.cz); [www.mendelmuseum.muni.cz](http://www.mendelmuseum.muni.cz)).

## Fit mozek

16:00–18:00

**Anenská 10** | Ukázková lekce tréninku paměti. Organizátor: Ženy50, z. s. ([www.zeny50.cz](http://www.zeny50.cz)).



## Baseball s Draky

25. 9. – 26. 9. | 17:00–19:00

**Městský baseballový stadión, Sokolova 2h** | Trénink baseballu s nejúspěšnějším týmem v ČR! Určeno pro chlapce ve věku 5–9 let. Sportovní vybavení na místě k zapůjčení. Organizátor: **SK Draci Brno** (<https://draci.baseball.cz>).



## Taoistické tai chi pro všechny 17:30–19:00

**ZŠ Svážná 9, Brno – Nový Lískovec** | Tai chi k podpoře zdraví a udržování správné funkce orgánů a tkání. Organizátor: **Sdružení taoistického tai chi v ČR, z. s.** ([www.taoist.cz](http://www.taoist.cz)).

## Volejbal sedících 18:00–19:30

**ZŠ Kotlářská 4** | Ukázkový trénink volejbalu vsedě. Zveme nejen osoby s pohybovým omezením, ale všechny zájemce o tento sport, aby se přesvědčili, jak dynamická a strhující je tato hra! Vhodné pro muže i ženy všech věkových kategorií. Rezervace nutná – [fedor.tirsel@gmail.com](mailto:fedor.tirsel@gmail.com). Organizátor: **Sitting Volley Brno** ([www.volejbalvsede.cz](http://www.volejbalvsede.cz)).

## Zdravotní cvičení nejen pro maminky

18:15–19:15 / 19:20–20:20

**Oblá 51, Brno – Nový Lískovec** | Cvičení pro ženy i muže k posílení celého těla, včetně zmírnění problémů s bolestmi zad, rozestupem břišního svalstva apod. Rezervace nutná do 18.9. – [mcsedmikraska@volny.cz](mailto:mcsedmikraska@volny.cz), tel.: 773 907 909. Organizátor: **Mateřské centrum Sedmikráska Brno z. s.** ([www.mcsedmikraskabrno.cz](http://www.mcsedmikraskabrno.cz)).

## Šance pro oči

19:30–21:00

**Písečné centrum, Měřičkova 20, Brno-Řečkovice** | Přednáška o technikách a přístupech ke zlepšení zraku včetně nácvičku. Organizátor: **Amora s. r. o.** ([www.sanceprooci.cz](http://www.sanceprooci.cz)).

# Středa, 26. 9. 2018

## Zaostřeno na zdraví

10:00–17:00

**KJM, Kobližná 4** | Měření krevního tlaku, cukru a cholesterolu v krvi, analýza složení těla na přístroji InBody včetně odborné interpretace. Vyšetření zraku a odhalení očních vad, diagnostika chodidla. V 15:30 hod. přednáška zejména pro maminky věnovaná výživě dětí předškolního a školního věku – mýty ve výživě, alternativní stravování, nadváha a obezita... Organizátor: **Statutární město Brno ve spolupráci s: Knihovna J. Mahena v Brně, CM Optik, Chytrá lékárna, Studentská asociace nutričních terapeutů, Recetox PřF MU** ([www.kjm.cz](http://www.kjm.cz)).



## Projí(s)t se ke zdraví

10:00–11:00 / 17:00–18:00

**Knihovna J. Mahena, Kobližná 4** | První část přednášky, doplněná o ochutnávku kvašených potravin, přiblíží svět mikroorganismů a jejich vliv na zdraví. Ve druhé části se zaměříme na motorické schopnosti člověka – sílu stisku ruky, stavbu nohy apod. s následným měřením. Organizátor: **Centrum pro výzkum toxických látek v prostředí PřF – RECETOX, Centrum diag. pohybu FSpS MU** ([www.celspac.cz](http://www.celspac.cz); [www.diagnosticsentrum.fsp.s.muni.cz](http://www.diagnosticsentrum.fsp.s.muni.cz)).

## Tenis pro každého 10:00–14:00

**Tenisové kurty Rosnička** | Lekce tenisu – první úderý do míčků pro děti, dospělé i seniory. Sportovní vybavení k zapůjčení. Organizátor: TJ Sokol-Brno Žabovřesky ([www.sokol-zabovresky.cz/tenis](http://www.sokol-zabovresky.cz/tenis)).



## S písničkou za pohádkou 10:00

**Poštovská 1** | Tvoření, zpívanky a pohádkové čtení pro děti ve věku 1–3 let. Organizátor: Mateřské centrum Kuřátka ([www.kuratka.com](http://www.kuratka.com)).

## Poznej příznaky a zachraň život 10:00–17:00

**Univerzitní kampus Bohunice, severní chodba mezi pav. A22 a A17, 2. NP** | Jak poznat pacienta s Marfanovým syndromem a proč je důležité, aby o své diagnóze věděl? Interaktivní stanoviště s kvízem a drobnými odměnami. Organizátor: Marfánek ([www.marfanek.cz](http://www.marfanek.cz)).

## Zdravé cvičení pro seniory a měření tělesných hodnot 10:00–11:00

**Lázeňské a relaxační centrum Rašínova 12** | Snadné cviky k prevenci bolestí zad, udržení svalové síly a vitality seniorů všech věkových kategorií. Pro zájemce tělesná analýza. Organizátor: STAREZ-SPORT, a. s. ([www.lazne-rasinova.cz](http://www.lazne-rasinova.cz)).

## Hrajeme si a sportujeme pro zdraví 10:00–11:30

**Šaumannova 20, Brno-Židenice** | Den otevřených dveří v MŠ podporující zdraví – sport, hra a zábava pro děti předškolního věku. Organizátor: MŠ Šaumannova (<http://mssaumanova.web.cz>).

## Ladies fit 10:30–11:30

**Špitálka 6** | Kondiční cvičení pro ženy středního a vyššího věku v nenáročném tempu pro zpevnění a zlepšení celkové pohyblivosti těla. Rezervace nutná – 732 754 293. Organizátor: Taneční škola STARLET ([www.starlet-brno.cz](http://www.starlet-brno.cz)).

## O zdravém spánku, snech a snění 13:30–17:00

**Ramešova 10, Brno – Královo Pole** | Happening nejen pro zrakově postižené o tom, co je to spánek a co můžeme udělat pro to, aby se nám lépe spalo. Pro zpestření výroba "lapače snů". Organizátor: TyfloCentrum Brno, o. p. s., Spolek zahrady u smrku ([www.centrumpronevidome.cz](http://www.centrumpronevidome.cz); [www.prirodnizahrada.wz.cz](http://www.prirodnizahrada.wz.cz)).

## Přijď si dát svůj první koš 14:30–15:30 / 15:30–16:30

**Hala Rosnička, Horáková 7** | Vyzkoušejte basketbal, sport s velkými brněnskými úspěchy. Určeno dívkám ve věku 7–10 let. S sebou sportovní oděv a obuv do tělocvičny. Organizátor: BK Žabiny Brno ([www.bkzabiny.cz](http://www.bkzabiny.cz)).

## Objevujeme Písečník 15:00–19:00

**EkoCentrum, Písečník 94, v blízkosti konečné zast. tram č. 5 ve Štefánikově čtvrti**  
Program pro všechny generace – seznámení s bylinkovou zahradkou, ekodrogerií, unikátní pískovou stěnou, žízalím kompostérem... Organizátor: EkoCentrum Brno ([www.ecb.cz](http://www.ecb.cz)).

## Vyběhni kopec do lesní školky

15:00–18:00

**Zahrádkářská oblast Medlánky, v blízkosti ZŠ, parcela č. 893** | Představení konceptu lesní pedagogiky pro veřejnost. V 17 hod. společný běh pro děti a rodiny s hravými úkoly. Organizátor: **Lesní klub Medlánka – Frank Bold Kids** ([www.medlanka.frankbold.org](http://www.medlanka.frankbold.org)).

## Fotbal se Zbrojovkou

15:00–17:00

**ZŠ Janouškova 2, Brno – Černá Pole** | Pojd' si zahrát fotbal do klubu s největší tradicí na Moravě! Nábor do přípravy hochů, rok narození 2012 a 2013. Soutěže a odměny. Organizátor: **FC Zbrojovka Brno, z. s.** ([www.fczbrno.cz](http://www.fczbrno.cz)).

## Cvičení podle Mojžíšové

16:00

**Antonínská 5** | Pomáhá proti bolestem zad, migrénám, inkontinenci i funkční neplodnosti u žen. Rezervace nutná – [www.studioslunce.com](http://www.studioslunce.com) tel.: 775 917 061 – SMS. Organizátor: **Studio Slunce** ([www.studioslunce.com](http://www.studioslunce.com)).

## Taoistické tai chi pro mladé i seniory

16:00–17:30

**Gorkého 45** | Cviky ke zlepšení pohyblivosti, soustředění a navození pohody. Organizátor: **Sdružení taoistického tai chi v ČR, z. s.** ([www.taoist.cz](http://www.taoist.cz)).

## Pojd' si s námi zahrát florbal

18:00–19:00

**ZŠ Vedlejší 10, Brno-Bohunice** | Holky a kluci ve věku 6–10 let, přijďte si vyzkoušet florbal! Sportovní vybavení vám zapůjčíme. Rezervace nutná – [sarka.stara@florbalzidenice.cz](mailto:sarka.stara@florbalzidenice.cz), tel.: 608 409 062. Organizátor: **Florbal Židenice** ([www.florbalzidenice.cz](http://www.florbalzidenice.cz)).

# Čtvrtek, 27. 9. 2018



## Maratón 2018 – memoriál Anny Koporové

9:00 –12:30

**Park Lužánky** | Štafetový závod pro žáky I. st. brněnských základních škol. Rezervace nutná – [libor.zridkavesely@kotlarska.cz](mailto:libor.zridkavesely@kotlarska.cz). Organizátor: **ZŠ a MŠ Brno, Kotlářská** ([www.kotlarska.cz](http://www.kotlarska.cz)).

## Taneční pro seniory

9:30–11:00

**Špitálka 6** | Společenský tanec v pomalejším tempu pro zpestření aktivního života seniorů. Lze přijít i bez partnera/ky. Rezervace nutná – 732 754 293. Organizátor: **Taneční škola STARLET** ([www.starlet-brno.cz](http://www.starlet-brno.cz)).



## Taoistické tai chi pro seniory

10:00–11:30

**Gorkého 45** | Cvičení k obnově zdraví, zlepšení rovnováhy, ohebnosti kloubů a paměti. Organizátor: **Sdružení taoistického tai chi v ČR, z. s.** ([www.taoist.cz](http://www.taoist.cz)).

## **Aby nás nohy dobře nesly** 10:00–17:00

**FOOT studio D3D, Palackého tř. 49** | Podiatrické vyšetření nohou dětí i dospělých – hodnocení stavu nožní klenby, stability paty, doporučení cvičení, výběr vhodné obuvi. Rezervace nutná – [footstudio@columna.cz](mailto:footstudio@columna.cz). Organizátor: **Columna centrum s. r. o.** ([www.columna.cz](http://www.columna.cz)).



## **Nikdy není pozdě začít** 10:30

**Oblá 51 c, Brno – Nový Lískovec** | Je Vám padesát a více let a myslíte si, že "svět fitness" není nic pro Vás? Vyzkoušejte kompenzační cvičení určené sportovcům i méně aktivním osobám. Rezervace nutná – [o.s.fitkokamenak@gmail.com](mailto:o.s.fitkokamenak@gmail.com), tel.: 777 551 104. Organizátor: **Fitko Kameňák, z. s.** ([www.fitkokamenak.cz](http://www.fitkokamenak.cz)).

## **Zdravé nošení dětí** 15:00–17:00

**Orlí 17** | Kurz pro rodiče, kteří začínají s nošením dětí – přehled možností, v čem a jak děti správně nosit. Rezervace nutná – [www.branakezdravi.cz](http://www.branakezdravi.cz), sekce kurzy. Organizátor: **Brána ke zdraví** ([www.branakezdravi.cz](http://www.branakezdravi.cz)).

## **Ženy v pohybu aneb zdravý pohyb ženám** 15:00–16:00

**Biskupská 7** | Cvičení, které respektuje a zaměřuje se na specifika ženského těla. Hlídkání dětí zajištěno. Rezervace nutná – [hana.filipova@crsp.cz](mailto:hana.filipova@crsp.cz). Organizátor: **Centrum pro rodinu a sociální péči** ([www.crsp.cz](http://www.crsp.cz)).

## **Vyzkoušej si trénink akvabel** 17:00–18:00

**Lázeňské a relaxační centrum Rašínova 12**  
Holky a kluci ve věku 5–10 let, přijďte si zkusit akvabely na vlastní kůži! S sebou plavky a ideálně plaveckou čepici a brýle. Dotazy na tel.: 728 753 927. Organizátor: **Synchro Univerzita Brno** ([www.facebook.com/synchrounibr](http://www.facebook.com/synchrounibr)).



## **Vodní tancování** 19:00–19:30

**Aquapark Kohoutovice, Chalabalova 2a**  
Cvičení pro rodiče s dětmi ve věku 6–12 let v bazénu s hloubkou vody 70–90 cm. Rezervace nutná – [info@plaveckaskolabrno.cz](mailto:info@plaveckaskolabrno.cz). Organizátor: **Plavecká škola Brno** ([www.plaveckaskolabrno.cz](http://www.plaveckaskolabrno.cz)).

# **Pátek, 28. 9. 2018**

## **Rozmarný kolomaznický pochod** 15:30–16:30 (start)

**Start od tramvajové zastávky MHD ZOO** | Procházka v délce 12 km přes Holednou do Jundrova, Wilsonovým lesem na Kraví horu a Špilberk. Organizátor: **KČT Kudrna** ([www.kudrna.cz/kct](http://www.kudrna.cz/kct)).

## Sobota, 29. 9. 2018

### Jede Kudrna okolo Brna

29. 9. – 30. 9. | start od 6:30 do 10:00

start od Společ. centra Bystrc, Odbojářská 2 | Mezinárodní turistický pochod. V sobotu 9km trasa – rodinná turistika + hry pro děti a výstava leteckých modelů na letišti v Medlánkách. Ostatní trasy: 20, 30, 42 km. Organizátor: KČT Mapa Brno ([www.iml-czech.com](http://www.iml-czech.com)).

### Stezka zdraví HVOZD

sraz v 8:30 v hale ČD na hl.n.

odjezd vlaku do Bílovic n / S v 9:01 | HVOZD – hra, výchova, odpočinek pro zdraví dětí i důchodců na společné 9km vycházce v okolí Řícmanic. Organizátor: Vlaktivědný klub Petra Bezruče Brno ([www.vkpb.quonia.cz](http://www.vkpb.quonia.cz)).

### Jóga pro začátečníky

10:00–12:00

Jóga v denním životě, Bezručova 3 | Ukázka tělesného a duševního cvičení, relaxace. Organizátor: Jóga v denním životě Brno, z. s. (<https://joga.cz>).

## Neděle, 30. 9. 2018



### Ořešinský víchr

9:00 prezenze / 10:30 start

Areál TJ Ořešín, Drozdí 6, Brno-Ořešín | Amatéřský závod na horských kolech po lesních cestách pro dospělé a dorost od 15 let. Ochranná přilba povinná. Medaile a věcné ceny. Startovné: 15–18 let 50 Kč, od 19 let 90 Kč. Organizátor: TJ Sokol Ořešín, z. s. ([www.tjoresin.cz](http://www.tjoresin.cz)).

### Ořešinský vánek a Ořešinský větřík

12:30 prezenze /  
od 14:00 start

Areál TJ Ořešín, Drozdí 6, Brno-Ořešín | Závod na horských kolech pro děti do 14 let vč. kategorie odrážedel. Ořešinský větřík – závod pro dospělé s dětskými přívěsnými vozíky. Ochranná přilba povinná pro všechny účastníky. Medaile a věcné ceny. Organizátor: TJ Sokol Ořešín, z. s. ([www.tjoresin.cz](http://www.tjoresin.cz)).

### Soutěž žactva ve volném lezení na balvanu

13:30

Areál Pod Plachtami, u zastávky MHD Kamenný vrch | Bouldering na umělém lezeckém balvanu na volném prostranství. Organizátor: TOM 432 Horolezčata, ÚMČ Brno – Nový Lískovec ([www.novy-liskovec.cz](http://www.novy-liskovec.cz), [www.ktlbrno.cz](http://www.ktlbrno.cz)).

### Společenský tanec pro dospělé

19:00–20:30

Cejl 76 | Chcete být hvězdou tanečního parketu, nebo se jen příjemně odreagovat a zvládnout základní krok? S námi můžete obojí. Lekce tance pro začátečníky. Přijďte v páru. Rezervace nutná – [jindrich.vlacid@tanecniskolaeso.cz](mailto:jindrich.vlacid@tanecniskolaeso.cz). Organizátor: Taneční škola Eso ([www.starlet-brno.cz](http://www.starlet-brno.cz)).





Vydalo:

**Statutární město Brno**  
**Kancelář projektu Brno – Zdravé město**  
**Odbor zdraví**  
**Magistrát města Brna**

Copyright © Kancelář projektu Brno – Zdravé město OZ MMB  
Změny v programu vyhrazeny.

**[www.zdravemesto.brno.cz](http://www.zdravemesto.brno.cz)**